الامتثال

الدليل الإرشادي لمرضى زراعة الأعضاء

بالنسبة إلى العديد من الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، فإن عملية زراعة الأعضاء هي البداية المنتظرة بشغف لحياة جديدة، وبالنسبة إلى البعض هي وسيلة الإنقاذ الأخيرة. ومن أجل نجاح عملية الزرع ولكي يكون العضو الجديد قادرًا على القيام بوظائفه لسنوات وعقود طويلة، يحتاج ذلك إلى تعاونٍ مكثف ومليء بالثقة من جميع الأطراف المعنية. إن ما يُسمى بالامتثال، أي الالتزام بأهداف العلاج المتفق عليها، يلعب دورًا حاسمًا في ذلك. يُظهر هذا الدليل الخاص بالمرضى بطريقة بسيطة وواضحة كيف يمكنك العمل جنبًا إلى جنب مع فريق العلاج الخاص بك وتقديم مساهمتك، وهو أمر لا يُقدَّر بثمن: وهو ما يُسمى بالامتثال. تُقدم المؤلفة، الدكتورة الطبيبة Gertrud Greif-Higer (ماجستير الأخلاق التطبيقية)، المشورة للناس في مجال زراعة الأعضاء في المستشفى الجامعي في ماينز منذ سنوات عديدة، حيث تستند نصائحها إلى ثروة عظيمة من الخبرة. يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات المفيدة بشأن الامتثال والتبادل مع المرضى، وكذلك الحصول على صور لأفلام مرضى الزرع على البوابة الإلكترونية التالية:
.www.leben-mit-transplantation.de

astellas

Dr. med. Gertrud Greif-Higer (MAE)

2

الامتثال: الحياة بزراعة الأعضاء

هذه هي الطريقة المُثلى لحماية عضوك الجديد

astellas

Dr. med. Gertrud Greif-Higer (MAE)

الامتثال: الحياة بزراعة الأعضاء

هذه هي الطريقة المُثلى لحماية عضوك الجديد

هيئة التحرير
الامتثال – دليل المرضى الخاص بمرضى زراعة الأعضاء

المؤلفة:
الدكتورة الطبيبة
Dr. med. Gertrud Greif-Higer
(ماجستير الأخلاق التطبيقية)
علم النفس في طب زراعة الأعضاء
الطبيبة الإدارية في لجنة الأخلاق المهنية في المستشفى الجامعي في ماينز

إدارة المشاريع وهيئة التحرير:
صنّاع الإعلام، أندرياس غورنر
Der MedienMacher, Andreas Goerner,
www.dermedienmacher.com

فن الجرافيك
Galasix, Torsten Schack
www.galasix-schack.de

الصور:
مقاطع استعراضية من وسائل الإعلام
crosscut media

الطباعة ومعالجة الكتب:
HH Global, Muenchen

جزيل الشكر لمجلس إدارة مجموعات العمل برعاية زراعة الأعضاء والرئيس الأولGesa Pamperin للاقتراحات القيمة والإضافات.

© ٢٠١٩ Astellas Pharma GmbH
إعادة الطبع، أو الاستنساخ، أو غيرها من الاستخدامات فقط بإذنٍ خطي
بدعم ودي من شركةAstellas Pharma GmbH بميونخ
www.leben-mit-transplantation.de

يمكنك/يمكنكِ كمريض/ة اليوم العيش لسنواتٍ وعقودٍ عديدة بشكل جيد بعضوك الجديد. وهو ما يتطلب بشكل أساسي أن تتفق مع فريقك الطبي على أفضل خطة علاج ممكنة، ومن ثمَّ السير على نهجها كل يومٍ من جديد. فهذا هو الالتزام الناجح. وقد تم تصميم هذا الكُتيب لمساعدتك في ذلك.

المؤلفة:
Dr. med. Gertrud Greif-Higer (MAE)

الدكتورة الطبيبة جيرترود جرايف – هيجر
(ماجستير إدارة الأعمال)
علم النفس في طب زراعة الأعضاء
الطبيبة الإدارية في لجنة الأخلاق المهنية في المستشفى الجامعي في ماينز

يمكنك الحصول على معلومات أخرى مفيدة من شأنها أن تساعدك على الالتزام بخطة العلاج من خلال منتدى الإنترنت التالي:
www.leben-mit-transplantation.de

المقدمة

السادة والسيدات القُرَّاء تحية طيبة وبعد،

حتى مع بداية القرن الحادي والعشرين، تُعد زراعة الأعضاء أحد أكثر أنواع العلاج تعقيدًا، حيث يقدمها الطب الحديث في الغالب للمرضى والمريضات الذين يعانون من أمراض خطيرة. وهذا يتطلب بشرط أساسي أن يكون العضو المُتَبرع به يعمل بكامل وظائفه (سواء أكان التبرع بعد الوفاة أم كان المتبرع لا يزال على قيد الحياة)، وأن يكون جسد الشخص المتلقي قابلًا لزراعة الأعضاء دون قيود، وأن يكون العضو المُتَبرع به والشخص المتلقي يتلاءمان معًا تمامًا.

وحتى مع الاختيار الأمثل للعضو المُتَبرع به والشخص المُتَبرع له بالعضو، فإن النجاح ليس مؤكدًا أو حتى مضمونًا؛ وذلك لأن جسد المتلقي يتمكن في معظم الحالات من معرفة العضو الغريب في غضون فترة زمنية قصيرة كنسيج غريب، وبالتالي يُعِدَّه دخيلًا أو يمثل خطرًا، ومن ثمَّ فإنه يبذل كل الجهد للتخلص منه دائمًا. وهذا ما يُشار إليه بالرفض، والذي يُعد أكثر العمليات تعقيدًا، وهو أن يتم تنشيط الجهاز المناعي بأكمله، وقد يحدث في النهاية تدمير كامل للعضو المُتَبرع به دون معالجة طبية.

ومن هذا يتضح أنَّ طب زراعة الأعضاء لا يحتاج فقط إلى خيارات العمليات الجراحية المحددة فحسب، بل يمكنه أيضًا أن ينتعش فقط مع تطور ما يُسمى بالأدوية المثبِّطة للمناعة (أي الأدوية التي تعمل على منع نشاط الجهاز المناعي بشكل جزئي). أعطِ الدواء المناسب مرة واحدة وسيعمل العضو المُتَبرع به إلى الأبد، وهذا للأسف حتى يومنا هذا مجرد خيال علمي. عادة ما تبدأ عملية زراعة الأعضاء في الوقت الحاضر بمزيج من ثلاثة أو أربعة مثبطات للمناعة، إلا أنَّ معظم المرضى يحتاجون إلى أكثر من دواءٍ واحدٍ على المدى الطويل، ولكن هذا أيضًا جزء فقط من الحقيقة.

نحن بالطبع لا نملك جهازًا مناعيًّا فقط لرفض الأعضاء الغريبة، بل خاصة لمقاومة العوامل المسببة للعدوى مثل البكتيريا والفيروسات، وأيضًا لمقاومة الورم والقضاء على الخلايا المتدهورة الفردية في أقرب وقت ممكن. وبهذا يتضح لماذا لا يُسمح أبدًا بالوقف الكامل لنشاط الجهاز المناعي ولماذا يجب أن يتناول العديد من المرضى بجانب مثبطات المناعة الأدوية الوقائية للوقاية من العدوى. فإذا قمت بإضافة أدوية محددة لعلاج أمراض ما قبل زراعة الأعضاء والأمراض المصاحبة (مثلًا لعلاج وظائف القلب، والكبد، والكلى المحدودة)، ثم سرعان ما يجتمع العديد من الأقراص معًا، مما قد يجعل الأمر مربكًا. أضف إلى ذلك أيضًا كافة النصائح العامة، التي يجب على المرء اتباعها بصفته المريض، لذا فهناك الكثير مما يتعين على المريض أو ذويه القيام به.

وفي ظل هذه الخلفية يبدو، على الصعيد الإنساني، فقط أنَّ المعنيين بالأمر ينسون الأدوية والتدابير الأخرى الموصي بها أحيانًا. وقد يحدث أن يشعروا أحيانًا بأنهم مكلفون بأكثر من وسعهم ويُصابون بشعور أنه لا يمكن القيام بكل شيء. وهذا أيضًا جزء منه. ومع ذلك، يجب أن يكون المريض على علم بأنَّ التناول غير المنتظم للأدوية يزيد بدرجة كبيرة من خطر تلف العضو المُتَبرع به الذي يعمل في الأصل بشكل جيد أو فقدانه تمامًا.

حتى لو كان هذا يبدو مهددًا لكل شيء – فيجب أن تتذكر الحكمة القديمة: اكتشف الخطر واقضِ عليه. فعملية زراعة الأعضاء لا تنتهي بالاستيقاظ بعد العملية الجراحية. فيوجد في مركز زراعة الأعضاء فريق من المتخصصين الذين يعتنون بك ويوضحون لك بالضبط في كل لحظة ما يجب عليك القيام به.

سيساعدك هذا الكُتيب في عمل كل ما بوسعك لكي يعمل عضوك الجديد بشكل جيد بقدر الإمكان أو لأطول فترة ممكنة. فهو ليس مكتوبًا من قِبل عالمة نظريات، بل من قِبل المتخصصة ذات الخبرة الطويلة والزميلة المحترمة الدكتورة Gertrud Greif-Higer، التي تابعت بالفعل العديد من مئات المرضى بنجاح قبل وبعد عملية زراعة الأعضاء. فأنا متأكد من أنَّك إذن يجب أن تعلم ما يجب أن تعرفه وما هو مهم، حتى لو كان ذلك الموضوع مألوفًا لك بالفعل.

مع أطيب التمنيات بمرحلة جديدة في حياتك بعد عملية زراعة الأعضاء،

طبيبكم

Bernhard Banas

البروفيسور الجامعي والدكتور الطبيب

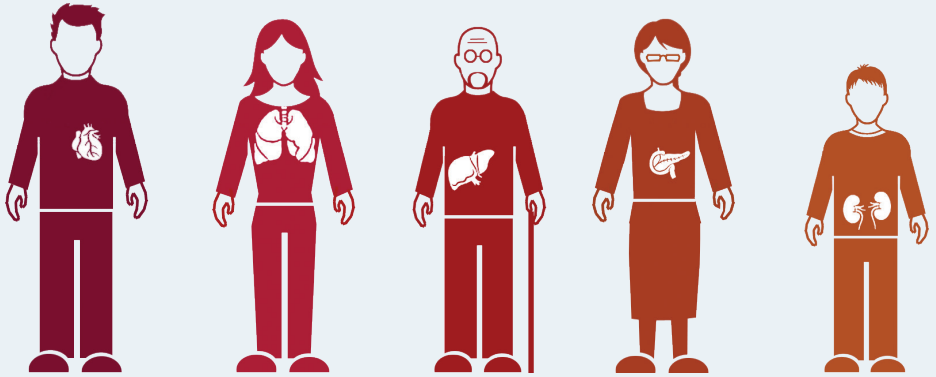
Bernhard Banas (ماجستير إدارة الأعمال)
قسم طب الكلى – مستشفى ريغنسبورغ الجامعي
عيادة الطب الباطني II مستشفى كاريتاس سانت جوزيف

astellas

تمت عملية زراعة الأعضاء بنجاح – وماذا الآن؟

أما زلتَ تتذكر تلك اللحظة عندما رن الهاتف؟ هل تتذكر الإثارة وعدم اليقين والسعادة؟ لقد انتهيت الآن من عملية زراعة الأعضاء. إنَّ مدى نجاح حياتك بعد عملية زراعة الأعضاء وطول المدة التي سيرافقك فيها عضوك الجديد بشكل جيد، يعتمد بشكل جوهري على موقفك وتعاونك.

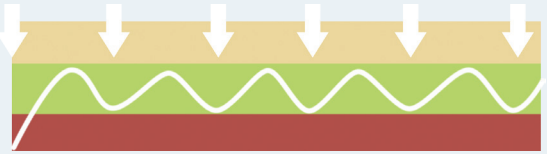
تُعد زراعة الأعضاء الحديثة إحدى طرق العلاج الناجحة للغاية للمرضى، التي تتأثر جودة حياتهم بشدة بالأمراض الخطيرة للأعضاء، وقد يموت بعضهم خلال فترة زمنية قصيرة بسبب مرضهم.



سيتأكد الأطباء عند زراعة الكلى أو الكبد أو القلب أو الرئة أو البنكرياس من أنَّ خصائص نسيج العضو المُتبرع به تتوافق إلى حد بعيد مع خصائص الأنسجة الخاصة بك. ومع ذلك، سيتعرف الجهاز الدفاعي لجسدك، الذي يطلق عليه أيضًا الجهاز المناعي، على العضو الجديد باعتباره غريبًا ويحاول دائمًا صده – طوال حياتك! إلا أننا يمكننا فعل شيء حيال ذلك: بمساعدة الأدوية الخاصة، تلك التي يُطلق عليها مثبطات المناعة، التي تعمل على وقف وظيفة جهاز المناعة بشكل جزئي، هكذا يمكننا منع ردود الأفعال بالرفض، ومن ثَمَّ حماية عضوك الجديد. تُوجد مثبطات المناعة منذ الستينيات، ويتم العمل على تطويرها باستمرار، واليوم يتوفر بالفعل طيف من المواد الفعالة.

مثبطات المناعة هي الأدوية، التي تقوم بحماية عضوك الجديد.

أفضل الأدوية يمكن أن تكون فعالة فقط عندما يتم تقسيم جرعاتها بشكل صحيح ويتم تناولها. هذه هي اتفاقية العلاج التي سوف تعقدها أنت والطبيب الخاص بك معًا. فقط نسبة الأدوية الثابتة في دمك هي التي توفر الحماية اللازمة للعضو المزروع. وبالرغم من أنَّ الحياة تعتمد على ذلك بالمعنى الحرفي للكلمة، إلا أنَّ المرضى يشعرون أحيانًا بصعوبة في تناول أدويتهم بشكل صحيح. هذا ما يدور حوله هذا الكُتيب. سوف تتعلم كيف تكون مثبطات المناعة فعالة، وما هي النصائح والحِيَل التي يمكن أن تساعدك على التفكير في تناول الدواء، وما يمكنك القيام به عندما تشعر أنَّ الأمر صعب.



ستتفق مع طبيبك أو طبيبتك على خطة العلاج. ويكمُن الهدف الأكثر أهميةً في نسبة الأدوية الثابتة في الدم.

الامتثال – ماذا يعني هذا؟

الامتثال (وتعني بالإنجليزية: Adherence) وهو مصطلح ظهر أولًا في المنشورات الإنجليزية ومنذ ذلك الحين حلّ محل المصطلح الشائع قديمًا (Compliance). ومصطلح الامتثال (Compliance) أو الامتثال للعلاج (Therapietreue) يعني أنَّه ينبغي على المرضى اتباع إرشادات أطبائهم. ففي الوقت الحاضر يتم التطلع إلى علاقة مليئة بالثقة بين الطبيب والمريض، وكذلك المشاركة الذاتية والفعالة للمريض. فهكذا نشأ مصطلح الامتثال الذي يصف هذا التعاون والمسؤولية المتبادلة بمعنى التحالف العلاجي. لذا فالامتثال يعني الالتزام بالخطة العلاجية التي اتفقتَ عليها مع طبيبك الخاص بك.

تكمن أهم عناصر الامتثال في النقاط التالية:

- تناول أدويتك الموصوفة لك كاملة وفي الوقت المناسب
- الالتزام بمواعيد الرعاية الدورية بانتظام
- التحرك بشكل كافٍ وممارسة الأنشطة الرياضية
- اتباع نظام غذائي صحي ونمط حياة صحي

المزيد عن ذلك في وقت لاحق.

يؤدي هذا التفاعل بين تلك الجوانب المختلفة، التي سيتم شرحها بمزيد من التفصل، إلى تحقيق التجهيزات الأساسية التي تساعد كل مريض على الامتثال، وأيضًا ستؤدي إلى المتطلبات الأساسية لتعاون علاجي جيد ومستقر أو ضعيف نوعًا ما. أما إذا لم يلتزم المرضى بخطة العلاج المتفق عليها، فهنا نتحدث عن مصطلح عدم الامتثال.

الامتثال هو تحقيق التحالف العلاجي بين المريض والطبيب، حتى يصلا معًا إلى الأهداف العلاجية المرجوة.

جميع الأدوية الموصوفة
الجرعة **الصحيحة**
التوقيت **المناسب**

النصائح العملية يمكنك الاستفادة من تجارب المرضى الآخرين الذين تم إجراء عمليات زراعة أعضاء لهم. يمكنك الاطلاع على التقارير والنصائح اليومية وصور أفلام لأشخاص يعيشون غالبًا لسنوات وعقود بأعضائهم الجديدة من خلال البوابة الإلكترونية التالية **www.leben-mit-transplantation.de**.

ستؤثر العوامل الأخرى فيما إذا كان أو إلى مدى سيتم الالتزام على مدى سنوات عديدة. وتكمن هذه العناصر بالطبع في آثار العلاج نفسه، وأيضًا جودة الحياة العالية، أو المشكلات المتكررة، أو التوافق الجيد، أو الآثار الجانبية. وتُعد حالتك المعلوماتية كمريض وتعاونك مع الفريق الطبي أمرًا مهمًا للغاية. وأخيرًا فإنَّ شخصيتك تلعب أيضًا دورًا، مثلًا، ما إذا كنت تجد سهولة في التنظيم ولديك بنية يومية واضحة أم لا. وكلما تمكنتَ من معرفة نقاط قوتك وضعفك كمريض بشكل أفضل، تمكنتَ من الاستفادة من مساعدة ودعم فريق زراعة الأعضاء بشكل أفضل، حتى تنجح عملية زراعة الأعضاء على المدى الطويل.

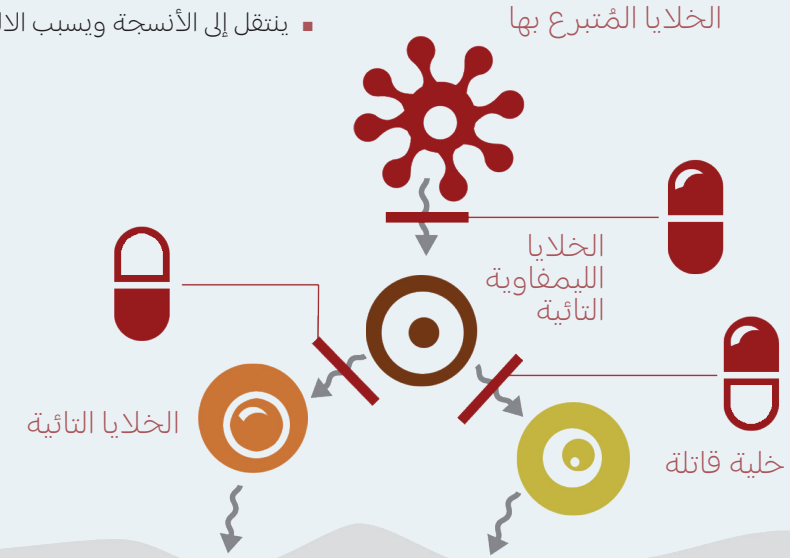
الجهاز المناعي – لماذا يُعد الامتثال في غاية الأهمية؟

يقوم جهاز المناعة لجسدنا بحمايتنا خاصة من العناصر الدخيلة الغريبة مثلًا مسببات الأمراض. فيُعد العضو المزروع من وجهة نظر نظام الدفاع الخاص بنا دخيلًا ويبدأ الجهاز المناعي على الفور في مهاجمة وتدمير العضو الغريب. ولا يمكن منع هذا الرفض إلا بمساعدة العقاقير المثبطة للمناعة.

وضع في اعتبارك أنَّه حتى مع مثبطات المناعة، فإنَّ جهازك المناعي يظل دائمًا في حالة من التأهب. وبمجرد ما تكون مثبطات المناعة ضعيفة للغاية أو توقف التأثير تمامًا على سبيل المثل في فترة الراحة من تناول المثبطات، يدافع الجسم بالخلايا التائية وتصبح الخلايا القاتلة نشطة للغاية مرة أخرى.

الخلايا المناعية

- تهاجم الأوعية الدموية وتؤدي إلى الانسداد
- ينتقل إلى الأنسجة ويسبب الالتهابات



وهذا يوضح لماذا ينبغي تناول مثبطات المناعة بانتظام بالجرعات المتفق عليها وفي الوقت الصحيح. فقط هكذا يمكن أن يظل جهاز المناعة تحت السيطرة باستمرار وحماية عضوك من المهاجمة. وفي الوقت ذاته يجب أن يتم تقسيم الأدوية على جرعات، حتى يكون خطر الآثار الجانبية المحتملة منخفضًا قدر الإمكان. سيقوم الطبيب الخاص بك بضبط جرعات الأدوية، حتى يتم تحقيق تأثير الحماية المستمر. فإذا كان التكيف مع الأدوية مثاليًّا ومستقرًّا، فستتم إذن حماية عملية الزراعة على أفضل وجه، وستكون الآثار الجانبية أقل تواترًا أو تظهر مؤخرًا. وبالنسبة إليكِ كمريضة أو لكَ كمريض، فيعني ذلك أنَّ نطاق الحرية في تناول الأدوية ليس كبيرًا، والأخطاء الصغيرة يمكن أن تسبب مشكلات كبيرة.

لتثبيط الجهاز المناعي ينطبق التالي:

كثير للغاية بقدر الضرورة، وقليل للغاية بقدر الإمكان.

نسيان تناول الأدوية – ماذا يحدث إذن؟

إذا لم يتناول المرضى المُجرى لهم عملية زراعة الأعضاء الأدوية ضد النفور من العضو بشكل صحيح وموثوق به، تلك المسماة بمثبطات المناعة، فسيزداد خطر الرفض بشكل واضح. وقد أثبتت العديد من الدراسات هذا بشكل ملحوظ. فإذا كانت المسافات بين فترات تناول الأدوية الفردية كبيرة للغاية والجرعة قليلة جدًا، فلن يتم إذن تحقيق نسب الأدوية الموحدة والعالية في الدم. وبمجرد ما يتغافل المرء عن تناول دواء فردي واحد، سيصبح الجهاز المناعي نشطًا على الفور ويهاجم العضو المزروع. فيؤدي رد فعل الرفض إلى تدهور وظيفة العضو المزروع وفي أسوأ الحالات يمكن أن يفقد العضو المزروع قدرته على إنجاز وظيفته بشكل كامل. ويمكن أن يكون من المستحيل إجراء عملية زراعة عضو جديد، حيث لا تتوفر اليوم أعضاء كافية يمكن التبرع بها لكافة المرضى. وقد يكون هذا الرفض مهدّدًا للحياة.

إذا لم يتم تناول الدواء بشكل صحيح، فسيزداد خطر الرفض بشدة.

مثبطات المناعة هي أهم شيء لعضوك الجديد.

بالرغم من كل هذه البراهين، قد يجد المريض المُجرى له عملية زراعة الأعضاء صعوبة في الالتزام بالخطة العلاجية المتفق عليها. فعندما تلاحظ أنَّك لم تتناول أدويتك مرة أو أكثر، فلتتحدث على الفور مع أطبائك ولا تحاول حل المشكلة بطريقة أو بأخرى بنفسك.

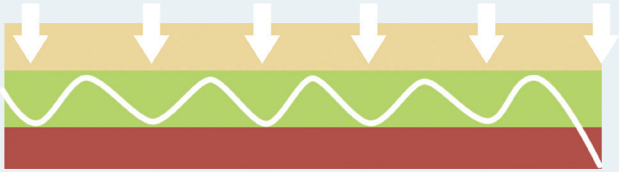
إذا كنت تتناول مثبطات المناعة الخاصة بك بجرعات قليلة للغاية أو أنَّ الوقت بين فترات تناول الأدوية طويل جدًا، فإن تركيز الدواء في الدم ينخفض للغاية، وتنخفض ما تُسمى بنسبة الدم للغاية. وهذا يعني أنَّه لا توجد في الجسم كميات كافية من الدواء اللازمة للسيطرة على الجهاز المناعي في وضع مثالي. فسرعان ما يصبح الجهاز المناعي نشطًا ويهاجم زراعة الأعضاء، حيث تشكل كل جرعة لم يتم تناولها أو كانت قليلة للغاية تهديدًا خطيرًا لعضوك الجديد.

نصائح عملية تحدَّث إلى طبيبك الخاص في مركز زراعة الأعضاء على الفور ودون تحفظ، إذا نسيت تناول أدوية مثبطات المناعة أكثر من مرة، أو كنت تتناولها ولكن دون انتظام، أو شعرت بآثار جانبية، أو وصف لك الطبيب المنزلي أدوية أخرى إضافية.

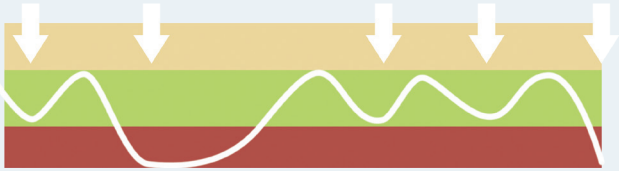
قد يعتقد المرء الآن أنَّ زيادة الجرعة ستحقق الحماية الأفضل لعملية زراعة الأعضاء وذلك طبقًا للشعار: "الكثير يساعد كثيرًا". هذا بالطبع خطأ. ولكم على العكس من ذلك تمامًا، فتسبب جرعات الدواء العالية في الدم آثارًا جانبية غير مرغوب فيها، وليس حماية أكثر لعملية الزراعة. حيث ستشعر بحالة أسوأ وستصبح أكثر عرضةً للإصابة بالأمراض الأخرى. وتوضح لك الرسوم البيانية كيفية تغيُّر نسبة الدواء في الدم بشكل كبير، عندما لا تتناول أدوية مثبطات المناعة، أو تتناولها دون انتظام، أو تقوم بتغيير الجرعات.

نصائح عملية إذا نسيت تناول أدوية مثبطات المناعة أو تناولتَها دون انتظام، فغالبًا ما تكون الفحوصات الدقيقة هي وسيلة المساعدة المنقذة! فما القمع والإخفاء إلا أنَّهما يجعلان رد فعل الرفض أسوأ.

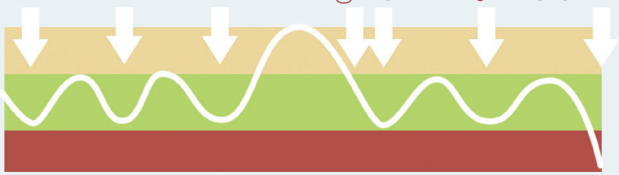
إذا تناولتَ جميع الأدوية في الوقت الصحيح وبالجرعات الصحيحة، فإن نسبة الدواء ستصل في الدم مستقرة وتتم حماية عضوك بشكل جيد.



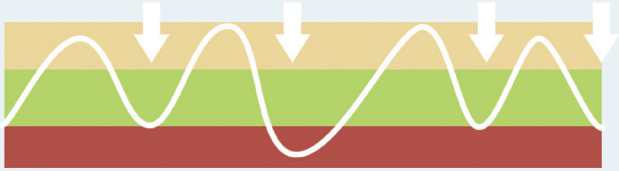
إذا نسيت تناول أدوية مثبطات المناعة، فستنخفض نسبة الدم بشكل واضح، ويبدأ جهازك المناعي على الفور في مهاجمة العضو الجديد.



إذا قمت بتناول الدواء في فترات قريبة جدًّا أو قمتَ بزيادة الجرعة، فسيزداد خطر الآثار الجانبية غير المرغوب فيها بشكل واضح.



إذا قمتَ بتناول أدوية مثبطات المناعة بشكل غير منتظم، فستتذبذب نسبة الدم بشدة، والنتيجة هي الحماية السيئة ضد الرفض، بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بالآثار الجانبية.



يكون تذبذب نسبة الأدوية بشدة ضارًا، خاصة عند تناول مثبطات المناعة بشكل غير منتظم أو عندما تحاول تعويض جرعات الدواء التي نسيتَ تناولها عن طريق تناول كميات أكثر من المثبطات المناعية. وأضف إلى ذلك كِلَا التأثيرَين السلبيَّين: تتعرض عملية الزراعة للرفض في مراحل انخفاض النسبة، بينما يمكن أن تظهر آثار جانبية عند ارتفاع النسبة.

حماية على مدار ٢٤ ساعة فقط بتناول الجرعات الصحيحة بنفس المسافات الزمنية.

نصائح عملية تحدَّث مع طبيبك حول ما الذي يجب فعله عند نسيان إحدى الجرعات. ولا تحاول تعويض الجرعات التي نسيتَ تناوُلها بجرعة أكبر.

تتناول الدواء بشكل صحيح – وما زلت تواجه مشكلات؟

قد يحدث أن تتناول مثبطات المناعة دائمًا بالجرعات الصحيحة وفي الأوقات المناسبة، وبالرغم من ذلك لا تزال تواجه مشكلات. وقد يحدث هذا لأسبابٍ مختلفة، وإليك أهمها:

- بعض مثبطات المناعة يجب أن يتم تناولها على معدة فارغة.
- بعض مثبطات المناعة الأخرى يجب أن يتم تناولها أثناء تناول الطعام
- قد تسبب الأدوية الإضافية الأخرى تفاعلات غير مرغوب فيها، مثل نوفالجين أو فلوكونازول
- التخزين الخاطئ، مثل تخزينه في الشمس، يجعل الدواء غير فعال
- القيء والإسهال
- اختلاف التوقيت عند السفر

حتى العلاج العشبي الذي يُفترض أنه غير ضار، الذي تحصل عليه من الصيدلية أو محل العطارة بدون وصفة طبية، يمكن أن يُقلل أو يُعزز من تأثير بعض مثبطات المناعة. وفي حالة الشك، يجب عليك دائمًا استشارة طبيبك.

يجب توخي الحذر عند تناول:

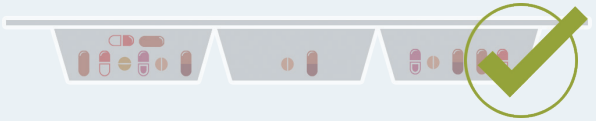
- المستحضرات الطبية لنبتة القديس يوحنا، التي غالبًا ما تُوصف للاكتئاب الخفيف
- الجريب فروت والعصائر التي تحتوي على جريب فروت؛ لأنها تؤثر بشكل كبير في امتصاص أو آثار مثبطات المناعة
- شزندرة إسفينية المئبر (Schisandra sphenanthera) (شزندرة صينية)، التي قد تكون في الأدوية العشبية (الصينية)

من أجل تجنب التفاعلات غير المتوقعة، يُعد الماء هو أفضل مشروب لتناول الدواء. ويجب أن تؤخذ بعض مثبطات المناعة على معدة فارغة. إنَّ تناول هذه الأدوية مع الطعام سيؤخر امتصاصها بشكل كبير من الجهاز الهضمي إلى الدم. لذلك يجب أن يتم تناول بعض مثبطات المناعة قبل ساعة واحدة من وجبة الإفطار أو العشاء. إذا كان لديك روتين يومي مزدحم، فقد يكون ذلك صعبًا في بعض الأحيان.

كثير للغاية بقدر الضرورة،

وقليل للغاية بقدر الإمكان.

ومع ذلك، فإنَّ هناك أيضًا مثبطات مناعية من الأفضل أن يتم تناولها أثناء الوجبة. فهنا تتم الاستفادة من تأخير امتصاص المادة الفعالة في الدم عن طريق الطعام؛ لأنه يتم بذلك تحقيق نسبة دم موحدة. ونتيجة لذلك، قد يكون من الممكن تناول الأدوية الخاصة بك في أوقات مختلفة لضمان الامتصاص الأمثل في الجسم لكل فرد.



تقلل خطة العلاج الجيدة من الدواء ومن وقت تناول ما هو ضروري للغاية.

يحتاج معظم مرضى الزرع إلى أدوية أخرى بجانب مثبطات المناعة لديهم، وأحيانًا بأعداد كبيرة. فهذه الأدوية الأخرى قد تزيد أو تقلل من تأثير مثبطات المناعة؛ لذا تحدث مع طبيبك حول الأدوية الإضافية التي تتناولها، سواء أكانت تلك الأدوية قد وصفها لك الطبيب المنزلي، أم أوصاك بها، أم قمت بشرائها من تلقاء نفسك بدون وصفة طبية. ومن الأفضل التحدث إلى مركز زراعة الأعضاء أو الطبيب المعالج قبل تناول الدواء. ويمكن للأطباء فحص ما إذا كانت تلك الأدوية تؤثر في آثار الأدوية المثبطة للمناعة، وإذا لزم الأمر، يجب أن يتم تعديل جرعة مثبطات المناعة.

قد تتأثر فعالية مثبطات المناعة سلبًا أيضًا بالتخزين غير الصحيح، فبعض الأدوية ضد الضوء أو لا تتحمل درجات حرارة معينة، ومن ثَمَّ تتغير فعاليتها مثلًا عند تخزينها دائمًا على النافذة للتذكر بشكل أفضل وتعريضها للضوء. كقاعدة عامة، يجب تخزين مثبطات المناعة محمية من الضوء، ومحكمة الغلق، وفي مكانٍ جاف في درجة حرارة الغرفة. ومن المهم أن تُطلع نفسك على هذه الميزات الخاصة التي يكون الأطباء أحيانًا ليسوا على علم بها دائمًا. ستجد في هذه النشرة المعلوماتية جميع المعلومات الخاصة بذلك.

حتى المستحضرات الطبية العشبية التي تبدو غير ضارة مثل نبتة القديس يوحنا وعصير الجريب فروت يمكن أن تغيّر من فعالية الدواء. وفي حالة الشك، اسأل طبيبك.

الرفض - يمكن حتى بعد سنوات عديدة؟

لقد علمت في الفصول السابقة كيف تحمي مثبطات المناعة عضوك الجديد، ولماذا يُعد الالتزام بخطة العلاج، المعروف باسم الامتثال (Adhärenz)، مهمًا للغاية. وقد أظهرت الدراسات السريرية أنَّه حتى الإغفال أو التأخر في تناول الجرعات الفردية من الدواء المثبط للمناعة يزيد بشكل كبير من خطر الرفض الحاد. ففي عمليات زرع الكلى، يعاني واحدٌ من كل أربعة مرضى لم يتناولوا مثبطات المناعة الخاصة بهم بشكل صحيح من الرفض.

نصائح عملية لا يمكن منع تفاعلات رفض نظام المناعة لدينا إلا إذا كان تناول الدواء والامتثال لاتفاقية العلاج متماثلين كل يوم. لمدى الحياة. يستمر تهديد العضو المزروع، حتى لو لم تشعر بذلك!

يُعد الرفض الحاد هو الأكثر شهرةً في الفترة الأولى بعد عملية الزرع. ومع ذلك يظل الجهاز المناعي نشطًا طوال العمر ويحاول صد العضو الغريب، وبالتالي يكون الالتزام هو مهمة مدى الحياة. وفي ردود الفعل بالرفض التي تحدث في وقت لاحق، مثلًا بعد أكثر من ٥ سنوات من عملية الزرع، فإن تعب تناول الأدوية هو أحد أكثر الأسباب شيوعًا. ومن المأساوي بشكل خاص أنَّ ردود الفعل بالرفض المتأخرة التي تسببها الخلايا البائية في الجهاز المناعي يكون علاجها أصعب بكثير من حالات الرفض المبكرة. وفي كثير من الأحيان، قد يكون قد فات الأوان على إنقاذ العضو المزروع. لذلك تناول الدواء الخاص بك على المدى الطويل بعناية فائقة، فالالتزام هو مهمة مدى الحياة!

الالتزام مهمة مدى الحياة، والرفض المتأخر بسبب الخلايا البائية أمر خطير للغاية.

الخطة العلاجية - كيف تسير بشكل أفضل؟

يمكنك تحقيق أفضل شرط للالتزام الناجح مع طبيبك: مخطط علاج بسيط بقدر الإمكان مع خطة دواء واضحة. كلما كان العلاج بالأدوية أبسط، وكان عدد الأدوية التي يجب أن تتناولها أقل، كان من الأسهل عليك القيام بكل شيء بشكل صحيح. ومن الأفضل تناوُل الأدوية مرة واحدة أو مرتَين في اليوم. وبعد ذلك، يُعد من السهل بالنسبة إليك، مثلًا التفكير في تناول الأدوية أثناء تناول وجبات الطعام. لن يكون هذا ممكنًا دائمًا، خاصة في البداية؛ لأن خطط تناول العلاج المثبط للمناعة وغيرها من الأدوية اللازمة تكون بشكل فردي، وبالتأكيد يمكن أن تشكل تحديًا لمهاراتك التنظيمية.

من أجل الالتزام الجيد، تناول أقل عدد ممكن من الأدوية، ويفضل مرة واحدة فقط أو مرتَين في اليوم

الآثار الجانبية – ماذا يمكنني أن أفعل تجاهها؟

أي دواء فعال للغاية قد تكون له آثار ضارة، وينطبق ذلك أيضًا على الأدوية المثبطة للمناعة. ومع ذلك، فالآثار الجانبية لا تحدث بالضرورة، وكل شخص يشعر بالآثار غير المرغوب فيها بشكل مختلف، فبالكاد يتأثر الكثير من المرضى بالأدوية، خاصةً مع المسافة المتزايدة بينهم وبين عمليات الزرع، عندما يمكن إعطاء الأدوية المثبطة للمناعة بجرعات أقل. أما المرضى الآخرون، فينمو لديهم كره للأدوية بسبب الآثار الجانبية المعنية. وأحيانًا قد يصل هذا إلى أن يتم تقليل تناول الجرعات أو إغفالها دون الرجوع إلى أحد، ومن ثَمَّ تتم المخاطرة برفض الزراعة. لا تدعها تصل إلى هذا الحد. كلما زاد اطلاع نفسك في فترة التحضير على الآثار الجانبية المحتملة، كان من السهل عليك التعامل معها في حالة حدوثها. بعض الآثار الجانبية مثل الوخز في الأيدي يختفي بعد مرور بعض الوقت من تلقاء نفسه. وفي حالة حدوث مشكلات، تحدَّث دائمًا مع طبيبك المعالج في مركز الزرع. وغير مسموح لك بأي حال من الأحوال بأن تتوقف أو تقلل من الدواء بعد عملية الزرع، وإلا فإنك بذلك تهدد عضوك وحتى حياتك.

بأي حال من الأحوال، لا توقِف تناول الأدوية من تلقاء نفسك في حالة حدوث آثار جانبية.

تحدث مع طبيبك على الفور!

نمط الحياة – تغييرات صغيرة، تأثير كبير

بالإضافة إلى مثبطات المناعة، فإن نمط حياتك الشخصي هو أهم عامل لنجاح الالتزام وحياة طويلة مع العضو الجديد. فحتى لو كنت تجد صعوبة في ذلك، تحدَّث إلى أطبائك المعالجين حول الطريقة التي تساعدك في جعل حياتك أكثر صحةً بشكل دائم.

ليس من السهل دائمًا الالتزام بالتغييرات السلوكية المستمرة في نمط الحياة، ولكنها مهمة جدًّا لنجاحك على المدى الطويل مثل:

- الامتناع عن الكحول والسجائر،
- اتباع نظام غذائي متوازن،
- الحركة وممارسة الرياضة

سيحدد نمط حياتك المدة التي تعيشها بشكل جيد مع العضو الجديد.

المريض والطبيب - معًا يمكننا أن نفعل ما هو أفضل

زراعة الأعضاء هو مشروع حياة يحتاج إلى العديد من العلاقات الثابتة. فإذا كان المرضى والأطباء المعالجون يفهمون بعضهم البعض جيدًا وتنشأ بينهم علاقة مليئة بالثقة، فإن الالتزام ينجح بشكل أفضل، وعندئذ سيكون من الأسهل بالنسبة إليك التحدث عن كل شيء، وتوضيح سوء التفاهم، والتعبير عن مخاوفك. وفي بعض الأحيان، لا تسير الأمور على ما يرام أو يتغير الطبيب مرارًا في العيادة الخارجية أو العيادة الشاملة. ولا يمكن تجنب هذا في نظام الرعاية الصحية اليومية لدينا. أنت أفضل حماية لنفسك كمريض، إذا أصبحت أنت نفسك خبيرًا في مرضك وطريقة علاجك، كما يمكنك أن تجادل جيدًا في حالة حدوث سوء فهم. ويمكنك أيضًا اصطحاب مرافقين داعمين لإجراء مناقشات طبية. فأحيانًا لا يتوافق الطبيب والمريض معًا، فيجب على المرء إذن التفاعل حيال ذلك.

تساعد العلاقة الجيدة بين المريض والطبيب على الالتزام الجيد.

عش بتلقائية - ولكن مع بعض التخطيط

كل شخص مختلف عن الآخر، ويجب أن يبقى كذلك بعد عملية الزرع. قد تكون بعض السمات الشخصية مفيدة لالتزام جيد، بينما البعض الآخر قد يجعل الأمر أكثر صعوبة بالنسبة إلى المريض. فبالطبع من الأسهل بالنسبة إليك تناول الأدوية بانتظام إذا كان لديك روتين يومي منظم ومرتب بشكل جيد. إذا كنت تفضل الإجراءات التلقائية، فأنت بحاجة إلى مزيد من المعرفة والتحضير. وينطبق ذلك بشكل خاص على السفر. فهنا يجب أن توضح مسبقًا عدد الأدوية التي يمكنك أخذها معك، وما إذا كنت بحاجة إلى شهادة طبية. ومن المهم أيضًا البحث عن مركز زراعة أعضاء في البلد السياحي والحصول على خطاب طبي باللغة الإنجليزية.

غالبًا ما يحتاج المراهقون والعُزّب إلى دعم من نوع خاص، ويجب ألا يترددوا في الاتصال بطبيبهم.

إذا كنت مطلعًا جيدًا كمريض، فستكتسب ميزة واضحة تؤهلك لحياة طويلة جيدة. فهذا ما أظهرته العديد من الدراسات. ومع ذلك، فأحيانًا يكون المرضى الذين على علم دقيق ونقدي بصفة خاصة يعتقدون أنه يمكنهم تغيير معدل تناول الدواء من تلقاء أنفسهم لأسباب وجيهة. وغالبًا ما يواجه المراهقون والعُزّب صعوبات في الالتزام بخطة العلاج.

نظام الدفاع في الجسم لا يهتم بكل ذلك؛ لأنه يصعب الوصول إليه بالتبريرات البشرية وحيلنا الصغيرة. وإذا كانت نسب الدواء منخفضة للغاية أو تتذبذب بشكل كبير، تبدأ عمليات الرفض وتلف العضو؛ لذا يجب أن تعلم بنفسك جيدًا وتعرف أين توجد نقاط ضعفك، ومن ثمَّ يمكنك اتخاذ الاحتياطات في الوقت المناسب وتطوير الطريقة الخاصة بك في الالتزام الجيد.

أطلع نفسك بشكل شامل واسأل مرارًا وتكرارًا. هكذا يصبح الالتزام جزءًا طبيعيًا من حياتك اليومية.

فلتظل نشيطًا بعد عملية الزرع ومارِس هواياتك مثل الرقص.

جهاز المناعة لدينا لا يتناقش. لذا تناول الدواء باستمرار وبشكل يُعتمد عليه.

قائمة التحقق من الالتزام الشخصي

- ☐ لا يمكنني بأي حال من الأحوال تغيير الدواء من تلقاء نفسي
- ☐ لقد علمتُ بنفسي السمات الخاصة بالدواء الخاص بي بالتفصيل من خلال طبيبي، والطبيب الصيدلي، ونشرة المعلومات. فإذا كان هناك شيء غير واضح بالنسبة إليّ، فسأسأل.
- ☐ أتأكد دائمًا من أنّ لديّ ما يكفي من الأدوية في المنزل في حال لم أتمكن من الحصول على وصفة طبية جديدة في الوقت المناسب.
- ☐ لقد جعلت من تناول الدواء طقوسًا منتظمة تحدث يوميًا بنفس الطريقة.
- ☐ أرتب أدويتي مسبقًا في حاويات الدواء وفقًا للطلب الشخصي ليوم واحد أو حتى لفترة أطول مقدمًا. وعند القيام بذلك، أنتبه إلى طريقة التخزين اللازمة، مثلًا محمي من الشمس والحرارة.
- ☐ أستخدم وسائل التذكير المساعدة، مثل المنبه، ونغمة الهاتف المحمول، وتطبيق Ki0، وغيرها، أو يذكرني الأشخاص المحيطون بي.
- ☐ إذا لم أتمكن من تدبُّر الأمر بنفسي، فسأحصل على مساعدة من خدمة تمريض العيادات الخارجية.
- ☐ إذا حدثت مواقف خاصة غيرت حياتي اليومية، مثل قضاء عطلة، أو الانتقال، أو وظيفة جديدة، أو روتين يومي جديد، وما إلى ذلك، فإنني سأتأكد على الفور من أن هذه التغييرات وتناول الأدوية متوافقين بشكل جيد.
- ☐ إذا كانت حياتي اليومية تتطلب قدرًا كبيرًا من المرونة وخفة الحركة، فإنني أحتفظ بالجرعات الاحتياطية في حقيبة اليد أو حقيبة العمل جاهزة دائمًا.
- ☐ في حالة حدوث آثار جانبية، أتحدث على الفور مع فريقي الطبي.
- ☐ أحصل على دعم جيد من عائلتي أو أصدقائي.

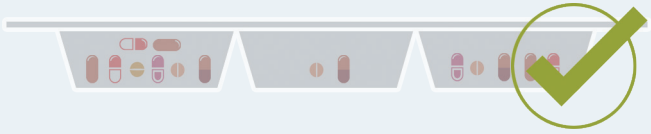
يمكنك الاطلاع على معلومات مفصّلة عن الالتزام وموضوع زراعة الأعضاء من خلال البوابة الإلكترونية التالية **www.leben-mit-transplantation.de**. وبهذه الطريقة، يمكنك التعامل مع متطلبات حياتك اليومية بسهولة أكبر. لحياة طويلة وجيدة مع عضوك الجديد.

نصائح وحِيَل للحياة اليومية

يذكرني شريك حياتي، أو عائلتي، أو أصدقائي بموعد الدواء.

أستفيد من الوسائل المساعدة الحديثة من أجل تحقيق التزام أفضل، مثل تطبيق Ki0.

أتناول الدواء في أوقات محددة، مثلًا عند تنظيف الأسنان بالفرشاة.



استفدت من تناول الدواء على أفضل وجه ممكن مع الطبيب الخاص بي.

Lori-Kaye Miller

زرع الكلى والبنكرياس المزدوج - **2013**

"قلت لنفسي: الخيار لك. هل ترغب في العودة إلى غسيل الكلى أم هل تود تناول الدواء في الوقت المحدد كل يوم؟ "

Foto: © Hans T. Schenkel

عندما رأيت كل الحبوب لأول مرة، شعرتُ بالذعر وقلت لنفسي، بطريقة أو بأخرى عليك أن تضع ذلك تحت السيطرة. لقد قمتُ بتحضير ثلاث مجموعات من علب الدواء، لذا دائمًا ما أكون جاهزًا للدواء قبل ثلاثة أسابيع، وأحتفظ دائمًا بالدواء معي، وأستخدم هاتفي المحمول وجهاز الكمبيوتر الخاص بي ليذكراني بتناول الدواء في الوقت المناسب.

Lucien Schöttler

العديد من عمليات زرع الكبد - **منذ عام 1993**

"لقد كان أطبائي وعائلتي بصفة خاصة بجانبي طوال تلك السنوات. بدونهم لما كنت على قيد الحياة".

إذا لم أتناول الدواء الخاص بي، فلم يكن ذلك عن قصد. فلم أستطع بعد الآن. في ذلك الوقت كنت لا أزال صغيرًا جدًا، واضطررت إلى خوض العديد من المعارك بمفردي. وفي وقتٍ ما أدركت أنني لا أستطيع أن أفعل كل شيء بمفردي. لقد ساعدتني كثيرًا مناقشة هذا الأمر مع الفريق الطبي في العيادة. أنا سعيدٌ لأنني وصلت أخيرًا إلى نقطة القدرة على القول: لستُ وحدي، وأساعد نفسي أيضًا.

Udo Kreissel

زرع الكلى الثاني - **1990**

"آخذ مرضي على محمل الجد، ولكنني لا أضعه محور حياتي اليومية. وكذلك أستمتع بحياتي".

استنتاجي الآن بعد أكثر من 25 سنة من العيش مع عملية الزرع يتجلى في أنه يجب أن تكون منضبطًا، ولا تسقط فريسة لمرضك. وكانت الأدوية والجرعات تتغير على مر السنين، لذلك فإنَّ المرونة والفحوصات الدورية مهمة. أما بالنسبة إلى كافة الناس، فهو يتعلق بممارسة الرياضة والأكل بعقلانية. وكانت المساعدة الحقيقية في كل هذه السنوات بالنسبة إليّ هي المساعدة الذاتية، وها أنا أصبحت اليوم هناك موظفًا مسؤولًا عن المرضى الآخرين.

Brigitte Weingärtner

زرع الكلى - **1975**

"أنا ممتن للمتبرع أنَّ كل شيء سار على ما يرام منذ البداية. نصيحتي هي العيش بشكل طبيعي، وتناول الطعام بشكل طبيعي، والعمل أيضًا".

بالنسبة إليّ، من المهم أن يكون لديّ دائمًا شيء ما لأفعله، وإلا فسأصاب بالجنون. أفضّل حياكة التريكو، وفي الصيف أقضي الكثير من الوقت في حديقتنا. عندما يزهر كل شيء ويخضر، أكون ممتنًا حقًا؛ لأن حياتي الثانية الآن قد تجاوزت ٤٠ عامًا، وكل شيء لديّ على ما يرام بغض النظر عن المعاناة العادية. فأنا شخص إيجابي، أنظر دائمًا إلى نصف الكوب الممتلئ. يمكنك الاطلاع على صور الأفلام التفصيلية لهؤلاء المرضى الأربعة أو أكثر على الرابط التالي:

www.leben-mit-transplantation.de